

マインドフルネストレーニングが怒りに及ぼす効果

The influence of mindfulness training for anger

臨床心理学研究科 臨床心理学専攻

1000-100708 酒井遼太郎

指導教授 菅沼憲治先生

I.問題と目的

怒りは身体的健康と精神的健康に影響を与えている（鈴木ら, 1994 ; 境ら,2002）。こうした頻繁な怒りの喚起を支える要因の一つとして、怒りの持続のしやすさが挙げられる(渡辺ら,2001 ; 荒井ら,2006)。また、怒りを持続させる要因として怒りの反すうがある（荒井ら,2006 ; Ray ら, 2008 ; 八田,2008）。反すうとは、その人にとって、否定的・嫌悪的な事柄を長い間、何度も繰り返し考え続けることである（伊藤ら, 2001）が、これを怒りについて行っている状態を怒りの反すうとする。

怒りに対する具体的な介入方法として、認知行動療法が考えられている(増田,2007)。ただ、こうしたアプローチは反すうをターゲットにしていなため、怒りの反すうに対して効果が不十分な可能性が考えられる。その点、近年、第3世代の認知行動療法の中でマインドフルネスが注目されている。

マインドフルネスは、「今ここでの経験に、評価を加えることなく能動的に注意を向けること」と定義され（Kabat-Zinn,1990）、杉浦（2008）は、マインドフルネスという用語は特定の介入技法と、それによって達成される心理状態という2つの意味をもつとしている。Heppner ら(2008)によるとマインドフルネスと怒りの間に負の相関関係があり、Borders ら（2010）は怒りや敵意に対して、怒りの反すうが媒介し、マインドフルネスの影響を高めることを示唆している。マインドフルネスは、ネガティブな刺激への反応性を弱めること（Arch ら,2006）及び反すうを抑えること（Ramel ら, 2004 ; Shapiro ら,2008）といった2つの機能により怒りに影響を及ぼすと考えられる。

本研究では、マインドフルネスのどの要素が怒りに効果があるのかについて詳細に検討するため、マインドフルネスを多面的にとらえる尺度である Five Facet Mindfulness Questionnaire（Bear ら,2006 ; FFMQ）を使用する。研究1で怒りとマインドフルネスの各側面の関係を調査し、研究2で、マインドフルネストレーニング（以下MT）が怒りに及ぼす効果について検討することを目的とする。

II.研究 1

方法

大学生・大学院生 196 名（男性 107 名、女性 89 名、平均年齢 20.35 ± 2.16 ）を調査対象とした。尺度は以下のものを使用する。①怒り尺度（鈴木ら、2001）：「特性怒り」、「怒りの表出」、「怒りの抑制」、「怒りの制御」を使用する。②攻撃の置き換え傾向尺度日本語版（淡野、2008）：「怒りの反すう」のみを使用する。③日本語版 FFMQ（森,2012）：「観察」、「言語化」、「現在への注意」、「無評価」、「無反応」からなる。

結果と考察

マインドフルネスと怒りの相関を分析した。特性怒りに対して、現在への注意、無評価、無反応が 5%水準で負の相関を示した($r=.39$, $r=.27$, $r=.31$)。怒り表出に対して、現在への注意のみ負の相関を示した($r=.33$)。怒り反すうに対して、現在への注意と無評価が負の相関を示した($r=.42$, $r=.26$)。

現在への注意は、現在の行動に注意を向ける側面であり、注意制御と関連があり（田中ら、2011）、注意の制御は特性怒りと身体的・物理的攻撃に対して負の影響を及ぼす（寶迫ら、2008）。したがって、怒りを感じたときに、注意の制御によって怒りにのみ込まれず、すぐに自分の状態に気づき、怒りの表出に適切に対処できると考えられる。怒りの反すうに対しては、早い段階で反すうしていることに気づくこと、過去や未来から現在へ注意を戻すことで反すうから距離を置くという選択が可能になると考えられる。

無評価は、自分の体験に対して評価をしない態度であり、体験に対して評価をしない態度が向上すると他者に対してもその効果が波及し、怒りの喚起の要素である「不当・故意」といった評価的な認知に対して、価値判断せず、怒りが喚起されづらくなる可能性が考えられる。怒りの反すうに対しては、怒りを自分の体験としてとらえ、その体験やそこで登場する他者を評価せずあるがままに観察することで、怒りの体験に馴化し、反すうが低減すると考えられる。

無反応は内的な体験に対して反応しない態度であり、内的に体験した怒りに対して、反応せず、受け流すことで、特性怒りが低下するものと考えられる。

III.研究 2

方法

研究 1 の調査時に募集した女子大学生 12 名（平均年齢 20 ± 1.56 ）に対して個人および

集団で MT を行った。MT の内容は、「マインドフルネス認知療法」(越川,2007) を参考に作成した。マインドフルネスの心理教育および自宅でのトレーニングの補助として冊子と自宅練習用 CD を作成し、配布した。冊子は、マインドフルネスに関する心理教育、MT の教示、練習記録表で構成されている。指標には研究 1 と同様の尺度を用いた。

手続きは以下のとおりである。研究 1 の調査時に、研究 2 への参加を希望した者のデータをベースラインとして以後の分析に用いた。トレーニング初回 (60 分) には、まずインフォームドコンセントを得た。その後、プリテスト、MT を実施した。終了時に倫理的配慮のため、漸進的筋弛緩法を実施した。トレーニング 2 回目 (70 分) は、トレーニング初回から 1 週間後に行った。ここでは、MT を実施した後、ポストテストを実施した。トレーニング 2 回目から 2 週間後にフォローアップテストへの回答を求めた。

トレーニングは、①呼吸へのマインドフルネス、②身体へのマインドフルネス、③音と思考へのマインドフルネス、④3 分間呼吸空間法を行った。主にあらかじめ録音した CD を用いて心理教育およびトレーニングの教示を行った。プログラムでは、湧き上がってくる体験は自然なもので、コントロールする必要はなく、そのまま眺めることを強調した。

結果と考察

1 要因 4 水準(bese、pre、post、follow)の分散分析を行った結果、FFMQ 合計に関して、5%水準で有意な差が見られた($F(3, 33)=9.83$)。多重比較の結果から、FFMQ 合計は MT 期間 (pre—post) において有意に増加し、フォローアップ期間 (post—follow) において維持された。無評価も同様の結果であった($F(3, 33)=8.75$)。本プログラムでは、心が過去や未来など様々なところにさまよったり、不快な思考、感情、身体感覚が湧きおこるのは自然な心の働きであるという点を繰り返し強調し、それを実際に心の動きとして体験したために、心の動きを価値判断せずそのまま認めるという態度が養われたと考えられる。

怒りの尺度では、特性怒りにおいて有意な差が見られた($F(3, 33)=5.47$)。多重比較の結果、FFMQ 合計と同様の結果であった。したがって、トレーニング期間において有意に低下し、フォローアップ期間において変化がなかった。怒りの反すうにおいても同様の結果が得られた($F(3, 33)=5.91$)。したがって、MT によりマインドフルネススキルが上がり、スキルの上昇により特性怒りおよび怒りの反すうが低減したと考えられる。

なお、課題として、性別、トレーニングの要素の多さ、統制群、リラクセーション、表出傾向による群わけ、指導者の経験不足、トレーニング期間の短さなどが残される。